быстро и вкусно

Суши

Введение

Как ни странно, суши, будучи в общем-то блюдом очень простым, обычно производит впечатление весьма сложного.

Если вы никогда его не готовили, неудивительно, что поначалу вы будете испытывать некоторую робость. Ведь речь идет о встрече с иными обычаями и самыми невероятными, на взгляд европейца, сочетаниями риса, рыбы и всевозможных морских деликатесов. Тут и колобки, и миниатюрные (в буквальном смысле слова на один укус) рулетики, и даже «кораблики».
На помощь друзей вам, скорее всего, рассчитывать не стоит. Некоторые из них наверняка скажут, что не любят суши и сасими, причем в их числе будут и те, кто ни разу не пробовал ни того, ни другого. А кто-то, напротив, может оказаться фанатичным поклонником деликатесов из анаго (морского угря) или уни (морского ежа) и вряд ли сумеет помочь новичку выбрать что-нибудь попроще.
Однако предположим, что вы все-таки горите желанием заняться приготовлением суши. Скорее всего, вы даже не представляете, какие продукты из тех, что есть на прилавках магазинов, можно использовать для этой цели. Но не расстраивайтесь: все, что вам нужно, — это немного информации и способность к восприятию необычных идей. С помощью этой книжки вы быстро научитесь готовить суши и правильно их есть.

Происхождение суши

Япония — страна островная. Благодаря теплому течению Куросио воды омывающих ее морей весьма богаты планктоном и славятся завидным разнообразием как рыбы, так и прочей морской живности. Сами острова отличаются гористым рельефом. Каждый хоть немного пригодный для обработки клочок земли используется для выращивания риса и других сельскохозяйственных культур. Для этих целей на склонах гор делают специальные террасы. Море и рисовые поля всегда были основными кормильцами японцев. Их традиционную кухню можно без преувеличения назвать своеобразным символом единства человека и природы. Так что суши — сочетание сырой рыбы и приправленного риса, которое кажется столь экзотичным иностранцам, — абсолютно логичная часть японского образа жизни.

Основные принадлежности для приготовления суши

Кадушка для риса (хангири)
Используется для придания рису, приправленному уксусом, соответствующей текстуры и внешнего вида. Традиционную кадушку из кипарисовых дощечек, стянутых медными обручами, вполне можно заменить любой деревянной или пластмассовой посудой.

Лопаточка (сямоджи)
Используется для перемешивания риса, чтобы его охладить. Согласно японским традициям, сямоджи символизирует положение женщины как хозяйки в доме. Вместо лопаточки можно использовать обычную деревянную или пластмассовую ложку.

Веер (утива)
При помощи утива из предназначенного для приготовления суши риса удаляются излишки влаги: веер приводит в движение воздух, благодаря чему усиливается естественное испарение. Традиционный утива делается из бамбуковых планок и бумаги или шелка. Его можно заменить куском картона или журналом.

Миска
Большая миска с крышкой не дает рису остыть в процессе приготовления суши.

Разделочная доска (манаита)
Абсолютно необходимая принадлежность. Традиционно делается из дерева, но современные хозяйки в целях гигиены предпочитают синтетические материалы.

Палочки для еды (саибаси)
Существует два основных вида палочек: длинные и короткие. Длинными, которые часто делают из металла, помешивают готовящееся блюдо или поднимают его фрагменты. Короткие палочки служат для еды.

Пинцет
С помощью пинцета удаляют мелкие кости из рыбы. Предпочтение отдается большим пинцетам с прямыми концами.

Бамбуковая циновка (макису)
Макису делают из бамбуковых планок, переплетенных хлопчатобумажной нитью. Эти циновки используются при приготовлении суши в виде рулета.

Ножи
Добиться действительно аккуратной и красивой нарезки можно только используя высококачественный стальной нож. Его лучше точить самому при помощи точильного камня. Хорошие японские ножи — достойные потомки самурайского меча, всемирно известного своей остротой.
Ножи — самое ценное орудие повара. Настоящие мастера суши всегда держат под рукой влажную тряпку, чтобы дочиста протирать ножи во время работы.

Основные типы ножей

Ножи для разделки мяса (дэба-бочо)
Большие, тяжелые ножи с треугольным лезвием, способные справиться даже с костью.

Ножи для нарезки овощей (накири-бочо)
Легче, чем дэба-бочо, с лезвием прямоугольной формы.

Ножи для разделки рыбы (сасими-бочо)
Длинные и узкие. В Осаке наибольшей популярностью пользуются сасими-бочо с заостренным концом, в Токио — с тупым. Они великолепно подходят как для разделки рыбы, так и для нарезания ее тонкими ломтиками. Ими лучше всего резать суши на порционные куски.

Описания и техника приготовления

Приготовление

риса для суши

1. Рис для суши должен быть несколько тверже, чем для других блюд. На каждый суши-рулет требуется около чашки вареного риса. Лучше приготовить его побольше, с запасом. Существует множество различных рецептов приготовления риса для суши, все они по-своему хороши. Вы можете найти такой рецепт и на этикетке бутылки рисового уксуса, и на пакете с рисом, и на упаковке водоросли нори.

2. Рис лучше выбирать не длиннозерный, а круглый. В большинстве рецептов указывается, что сухой рис нужно промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Однако это не так уж и необходимо. В рецептах указывается также, что промытый рис следует откинуть на дуршлаг (он называется *зарю*) и оставить его там на полчаса-час, чтобы как следует стекла вода. Делать все это или нет — решать вам.

3. Промойте рис до чистой воды (по желанию).

4. Выложите его в кастрюлю, залейте водой и оставьте на полчаса набухать.

5. Поставьте рис на огонь и доведите до кипения.

6. Убавьте огонь до минимума и варите рис еще 10 минут.

7. Выключите горелку и дайте рису потомиться 20 минут.

8. За это время приготовьте уксус для суши: в небольшой кастрюльке, поставленной на огонь, смешайте все ингредиенты и нагревайте, пока сахар и соль не растворятся.

9. Выложите рис на лист пергамента, побрызгайте готовым уксусом и перемешайте так, как будто вы режете его. При помощи веера остудите рис до температуры тела.

900 г короткозерного риса

1 литр воды

уксус для суши

125 мл рисового уксуса

4 ст. ложки сахара

2 чайные ложки соли

1 чайная ложка соевого соуса

1. Ополоснув холодной водой хангири (деревянную кадушку) или неглубокий лоток, выложите туда горячий рис.

2. Прибавьте подготовленный уксус, равномерно поливая им рис большой деревянной ложкой.

3. Перемешайте рис, ни в коем случае не приминая его.

4. С помощью веера остудите рис до комнатной температуры.

На 4 порции • **Подготовка** 30–60 мин • **Тепловая обработка** 30 мин
Калорийность 3283 ккал • **Жиры** 1 г

Приготовление

нигири-суши

Делая нигири-суши, добивайтесь равномерного и плотного прилегания внешней оболочки и риса. Каждое суши формуется вручную, тщательно и осторожно. Вам потребуются разделочная доска, острый нож, а также тэдзу для ополаскивания пальцев.

1. Приготовьте тэдзу — уксус с водой в соотношении 1:1. Слегка смочите в ней пальцы и ладони.

2. Возьмите кусочек рыбы и горсть подготовленного риса. Обжимая рис, сформируйте из него плотный комок.

3. Держа на ладони ломтик рыбы, смажьте его небольшим количеством васаби.

4. Положите на рыбу комок риса и большим пальцем легонько придавите его так, чтобы образовалась вмятинка.

5. Указательным пальцем другой руки расплющите комок риса.

6. Переверните суши (рыба должна оказаться сверху). Действуя большим и средним пальцами, придайте форму рису.

7. Положите на суши указательный и средний пальцы, как показано на снимке, и, осторожно надавливая, уплотните его. Повторите еще дважды этапы 5–7.

8. Если вы делаете все правильно, в итоге плотный рис должен оказаться обернутым со всех сторон оболочкой из рыбы.

Тонкие

суши-рулеты

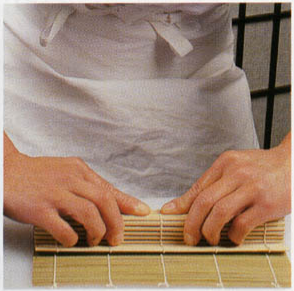
1. Разрежьте лист водоросли нори пополам (вдоль). Разложите нори на бамбуковой циновке блестящей стороной вниз. Слегка увлажните руки тэдзу.

2. Возьмите из кадушки горсть риса и ровным слоем выложите его на поверхность листа нори.

3. При помощи указательного пальца смажьте рис посередине желаемым количеством васаби, двигаясь по направлению от середины к краям.

4. Вдоль слоя васаби положите полоски мяса тунца. Приподнимите один край бамбуковой циновки.

5. Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, начинайте закатывать циновку вместе с листом нори, стараясь надавливать равномерно.



6. Продолжайте формировать рулет, но теперь надавливайте сильнее, чтобы уплотнить рис. Если нужно, повторите последний этап. Рис по всей длине рулета должен получиться плотным и ровным.

7. Выньте рулет из циновки, положите его на разделочную доску и разрежьте пополам.

8. Положите обе его половинки рядом и вместе разрежьте на 3 части. Обычно из одного рулета получается 6 суши.

Толстые

суши-рулеты

1. Положите лист нори (блестящей стороной вниз) на бамбуковую циновку. Смочите руки тэдзу и возьмите горсть риса.

2. Равномерно распределите рис поверх нори.

3. Смажьте его посередине васаби (количество — по желанию).

4. Таким же образом смажьте его японским майонезом.

5. На слой васаби и майонеза выложите выбранную вами начинку.

6. С помощью циновки начните закатывать рулет, оставляя свободным внешний край листа нори шириной около 2,5 см.

7. Приподняв циновку, прокатите рулет еще 1–2 раза вперед, усиливая нажим, чтобы свободный край листа нори плотно прилег по всей длине.

8. Готовый рулет разрежьте острым ножом пополам, затем, положив обе половинки рядом, разрежьте их вместе на 3 части. Из каждого рулета получается 6 суши.

Рулеты

«наизнанку»

1. Разложите лист нори (блестящей стороной вниз) на бамбуковой циновке и возьмите горсть риса.

2. Ровным слоем выложите рис поверх листа нори. Затем перенесите все с циновки на влажную салфетку (рис должен оказаться внизу).

3. Среднюю часть листа нори смажьте (вдоль) желаемым количеством васаби.

4. Продукты, выбранные для начинки, выложите поверх полосы васаби.

5. При помощи циновки начните закатывать рулет, оставляя свободным внешний край листа нори шириной около 2,5 см.

6. Приподняв циновку, прокатите рулет еще 1–2 раза вперед, усиливая нажим, чтобы свободный край листа нори плотно прилег по всей длине рулета.

7. Сформированный рулет освободите от циновки и выложите на доску или в неглубокий лоток. Покройте его слоем икры, выкладывая ее небольшими порциями.

8. Острым ножом разрежьте готовый рулет пополам. Положив рядом обе половинки, разрежьте их на 3 части. Из каждого рулета получается 6 суши.

Нигири-суши

Когда говорят просто «суши», без уточнения, о какой его разновидности идет речь, как правило, имеют в виду нигири-суши («нигири» по-японски означает «сформованный рукой») — ведь именно его обычно подают в ресторанчиках, специализирующихся на приготовлении суши. Нигири-суши «родом» из Токио; там существует множество его разновидностей, в которых используются рыба и морепродукты. Это связано с тем, что Токио (до 1868 года называвшийся Эдо) всегда славился богатством и разнообразием рыбного рынка.

Маки-суши

Маки-суши — это суши в виде рулета из узких полосок различных морепродуктов и свежих или маринованных овощей, закатанный в слой приправленного уксусом риса и лист водоросли нори. Поэтому это блюдо иногда называют также «нори-маки суши». Нори-маки является наиболее известной и многообразной разновидностью суши. Начинкой для этого рулета может служить практически любой продукт — от хрустящих овощей в кляре и омлета до авокадо.

2

Нигири-суши

Нигири-

суши с тунцом (Магуру)

Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

Чтобы получить представление об имеющихся в продаже разновидностях тунца, загляните на рынок или в рыбный магазин. Ниже перечислены четыре из них, особенно рекомендуемые для приготовления суши:

1. Синеперый тунец: эта разновидность наиболее высоко ценится большинством японцев.

2. Глазастый тунец: также широко известен. Второй по стоимости на японском рынке.

3. Желтоперый тунец: широко распространенная в тропиках разновидность. Поставляется в Японию самолетами в свежезамороженном виде. Все большее количество этой рыбы потребляет австралийский рынок сасими.

4. Белый тунец: эта разновидность великолепно подходит для приготовления сасими, но отличается высокой калорийностью. В процессе кулинарной обработки белый тунец приобретает легкий привкус куриного мяса, за что его часто называют «морской курицей».

Примечание. *Достойной альтернативой суши с тунцом могут послужить суши с лососем или лангустом.*

300 г филе тунца

300 г подготовленного риса для суши

1 ст. ложка васаби

На фото справа: Суши с лососем, суши с лангустом и суши с тунцом

На 4 порции • Подготовка 10 мин • Тепловая обработка 0
Калорийность 1118 ккал • Жиры следы

Нигири- суши с сердцевидкой*

1. Как минимум на 3 часа замочите сердцевидку в пресной воде для удаления песка.

2. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

Примечание. *Сердцевидки всегда поступают в продажу в раковине. Не покупайте их, если раковины приоткрыты. В этом случае сердцевидки приобретают неприятный привкус.*

На 1 порцию • Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 582 ккал • **Жиры** следы

6 сердцевидок в раковинах

1/2 чашки (225 мл) подготовленного риса для суши

1 чайная ложка васаби

Нигири- суши с морским гребешком (Хотатагаи)

1. Запеките гребешки (с икрой или нет — дело вкуса) на очень сильно разогретой решетке или обжарьте по 20 секунд с каждой стороны.

2. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

Примечание. *Морские гребешки поступают в продажу полностью очищенными и в половинках раковин. В последнем случае отделите ножом мясо от раковины и нарежьте его.*

На 1 порцию • Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 582 ккал • **Жиры** следы

На фото: Суши с сердцевидкой (слева) и суши с морским гребешком, запеченным в гриле (справа)

6 гребешков

1/2 чашки (225 мл) подготовленного риса для суши

1 чайная ложка васаби

* *Сердцевидка* — это моллюск с прочной овальной двустворчатой раковиной.

Суши с брюшком лосося, запеченным на открытом огне (Сякэ торо)

- 200 г брюшка лосося с кожей
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка сакэ
- 200 г подготовленного риса для суши
- 1 ст. ложка тертого дайкона
- 2 чайные ложки соевого соуса

На 20 порций
Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 859 ккал
Жиры следы

1. Со стороны, покрытой кожей, спрысните рыбу сакэ и посолите.

2. Запеките ее с той же стороны на открытом огне в течение 2 минут.

3. Снимите с огня и охладите.

4. Нарежьте рыбу тонкими ломтиками и приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

5. Сверху в качестве гарнира положите тертый дайкон.

6. Перед тем как положить суши в рот, обмакните его в соевый соус.

Примечание. *Брюшко лосося можно приобрести в рыбном магазине или заказать прямо во время разделки рыбы. Брюшко — очень вкусная, но довольно жирная часть лосося.*

Нигири- суши с кальмаром (Ика)

1. Нарежьте кальмаров с помощью техники «ито дзукери» (проволокой). Их следует нарезать сначала пластами толщиной 5 мм, а потом продольными полосками шириной 5 мм.

2. Посыпьте кальмаров 1 чайной ложкой соли и вотрите ее (так удаляется слизь), после чего промойте холодной водой.

3. В большой кастрюле вскипятите воду, добавьте 1 чайную ложку соли, зеленый чай и 1 ст. ложку уксуса. Положите туда кальмаров, поварите 3 минуты, затем выньте и положите на 5 минут в миску с холодной водой, куда добавлены 1 чайная ложка соли и 1 ст. ложка уксуса.

4. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

- 300 г кальмаров
- 200 г подготовленного риса для суши
- 1 чайная ложка васаби
- 3 чайные ложки соли
- 2 ст. ложки уксуса для суши
- 1 чайная ложка зеленого чая

На 2 порции • **Подготовка** 10 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 749 ккал • **Жиры** следы

Нигири- суши с белой рыбой по сезону (Сироми)

1. Нарежьте филе ломтиками толщиной в лист бумаги (техника «усу дзукури»). Для этого следует положить кусок филе любой белой рыбы — например пагра — на плоскую поверхность и, крепко придерживая его свободной рукой, нарезать под углом на почти прозрачные пластины.

2. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

- 200 г любой белой рыбы (такой, как пагр, сарган или мерлан)
- 200 г подготовленного риса для суши
- 1 чайная ложка васаби

На 2 порции • **Подготовка** 10 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 240 ккал • **Жиры** следы

Слева направо: Суши с пагром, суши с мерланом и суши с кальмаром

Слева направо: Унаги-суши и анаго-суши

Нигири- суши с морским угрем (Анаго)

1. Доведите воду до кипения, положите угря и поварите приблизительно минуту, затем выньте его и остудите в холодной воде.

2. В кипящую воду добавьте сахар и соевый соус.

3. Положите туда угря и варите 20 минут, после чего снимите с огня.

4. Остудите угря и приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

5. Оберните каждое суши полоской нори.

250 г филе морского угря

450 мл воды

3 ст. ложки соевого соуса

3 ст. ложки сахара

225 г подготовленного риса для суши

20 полосок водоросли нори

На 2 порции
Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 1452 ккал
Жиры 6 г

Нигири- суши с пресноводным угрем (Унаги)

1. Смешайте в кастрюле соевый соус, сахар и мирин. Доведите смесь до кипения и упарьте до половины первоначального объема.

2. Нарежьте угря тонкими ломтиками и запеките в гриле в течение 2 минут, поливая их приготовленной смесью.

3. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

Примечание. *Свежий угорь-унаги в специализированных магазинах должен продаваться очищенным.*

1/2 чашки (125 мл) соевого соуса

2 ст. ложки сахара

1 чашка (250 мл) мирин

1 пресноводный угорь (запеченный в гриле)

2 чашки (300 г) подготовленного риса для суши

20 полосок водоросли нори

На 2 порции
Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 10 мин
Калорийность 1720 ккал
Жиры 10 г

Нигири-

суши с каракатицей (Гесо)

1. Промойте каракатицу в холодной воде, затем отрежьте щупальца. Сожмите толстую среднюю часть щупалец, чтобы выдавить твердый клюв (его следует выбросить).

2. Сжимая тело каракатицы от закрытого конца к открытому, удалите внутренности.

3. Чтобы снять кожу, просуньте под нее палец. Отрежьте плавники (они съедобны) и таким же образом снимите кожу с них.

4. Щупальца отложите — при желании их можно использовать для приготовления тэмпура.

5. Посыпьте каракатицу 2 ст. ложками соли и вотрите ее в мясо (таким образом удаляется слизь).

6. В большой кастрюле вскипятите воду, добавьте по столовой ложке соли, уксуса для суши и зеленого чая и варите каракатицу в течение 8–10 минут.

7. Вынув каракатицу из кипятка, положите ее на 10 минут в кастрюлю с холодной водой, в которую добавьте по столовой ложке соли и уксуса для суши.

8. Нарежьте каракатицу тонкими ломтиками и приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

- 1 кг мяса каракатицы
- 3 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки уксуса для суши
- 1 ст. ложка японского зеленого чая (отя)
- 1 чашка (200 г) подготовленного риса для суши
- 10–15 полосок водоросли нори

На 2 порции
Подготовка 20 мин
Тепловая обработка 20 мин
Калорийность 1674 ккал
Жиры 1 г

На фото справа (слева направо): Суши с осьминогом и суши с каракатицей

Нигири-

суши с осьминогом (Тако)

- 2 очищенных осьминога средних размеров (весом около 500 г каждый)
- 6 ст. ложек соли
- 4 ст. ложки уксуса для суши
- 2 ст. ложки японского зеленого чая (отя)
- 2 чашки (300 г) подготовленного риса для суши
- 15–20 полосок водоросли нори

1. Отрежьте осьминогам головы и выверните осьминогов наизнанку.

2. Посыпьте их 2 ст. ложками соли и вотрите ее в мясо (таким образом удаляется слизь).

3. В большой кастрюле вскипятите воду, добавьте по столовой ложке соли, уксуса для суши и зеленого чая. Варите осьминогов в течение 8–10 минут.

4. Вынув из кипятка, положите их на 10 минут в кастрюлю с холодной водой, в которую добавьте 2 ст. ложки соли и 4 ст. ложки уксуса для суши.

5. Нарежьте осьминогов тонкими ломтиками и приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

На 4 порции • **Подготовка** 30 мин
Тепловая обработка 10 мин
Калорийность 2090 ккал • **Жиры** 2 г

Нигири-

суши с маринованным

1. Разделайте рыбу на филе. Для этого слегка надрежьте ее сразу за жабрами и удалите внутренности.

2. Очистите рыбу от чешуи, затем острым ножом подрежьте кожу у основания хвоста по направлению к голове. Подрезайте до тех пор, пока не сумеете крепко захватить рыбу рукой.

3. Затем, придерживая тушку одной рукой, другой стяните с нее кожу через голову. Потом переверните рыбу и, придерживая голову, стяните оставшуюся кожу от нее до хвоста.

4. Положите рыбу вверх головой на разделочную доску. Введите острый нож между позвоночником и мякотью у основания головы и сделайте глубокий надрез вдоль позвоночника до самого хвоста. Затем снова введите нож у основания головы между мякотью и ребрами, сделайте глубокий надрез до самого хвоста и снимите филе.

5. Так же снимите филе со второй стороны тушки. Перевернув рыбу, отделите от костей ее нижнюю часть.

6. Посыпьте филе 2 ст. ложками соли и дайте постоять 15–20 минут.

7. Промойте его проточной водой.

8. Положите в миску и залейте рисовым уксусом. Дайте постоять 25 минут и откиньте на дуршлаг.

9. Приготовьте нигири-суши вышеописанным способом.

- 1 тушка морского судака (весом 300–350 г)
- 300 мл рисового уксуса
- 4 ст. ложки соли
- 210 г подготовленного риса для суши

На 2 порции • **Подготовка** 25 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 1667 ккал • **Жиры** 4 г

морским судаком (Бох-суши)

Суши
с тофу

1. Нарежьте тофу ломтиками.

2. Смешайте имбирь, рубленый лук-шалот и соевый соус.

3. Добавьте ингредиенты для верхнего слоя.

4. Положите верхний слой на тофу и оберните все вместе полоской нори.

5. Сверху положите смесь имбиря с луком и соевым соусом.

Примечание. *Соя входит в состав гарнира, поэтому необязательно подавать отдельно соевый соус, так же, как и васаби.*

- 300 г тофу (вместо риса для суши)
- набор из различных сортов рыбы и овощей
- тертый имбирь
- рубленый лук-шалот
- 1 чайная ложка соевого соуса
- 15–20 полосок водоросли нори

На фото: Суши с тофу и (слева направо) зажаренной на гриле говядиной, маринованным морским судаком и копченым лососем

На 1 порцию • **Подготовка** 10 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 1467 ккал • **Жиры** 21 г

Варианты для верхнего слоя:

- тунец
- креветки
- омлет
- каракатица
- лосось
- пресноводный угорь унаги
- морской судак
- тунец-бонито
- авокадо
- тофу
- крабы
- овощи

Тираси- суши

Тираси-суши — самая простая в приготовлении разновидность суши, ее едят все японцы. Это блюдо представляет собой сочетание риса с другими ингредиентами, которые смешиваются с ним или кладутся сверху. Тираси-суши без морепродуктов часто берут с собой на работу в качестве обеда, готовят для загородных пикников и даже продают на железнодорожных станциях как дорожный завтрак. Конечно, там предлагаются и другие продукты, но тираси-суши является своего рода «дежурным блюдом» для тех, кто в пути, причем в бесчисленных вариантах и оригинальной упаковке. Интересно отметить большое разнообразие добавок, которыми сдабривается рис. Это могут быть рубленые овощи, кунжутное семя, кусочки тофу, измельченный свежий или маринованный имбирь, водоросль нори и различные соусы.

3

Маки-суши

Рулеты
с огурцом (Каппамаки)

Приготовьте рулеты с огурцом вышеописанным способом.

Примечание. *Кроме описанных здесь вариантов, вы можете попробовать и другие — используйте такие продукты, как, например, свежий или копченый лосось, креветки, авокадо, острый (с перцем чили) тунец, омлет, умёбоси (маринованные зеленые сливы).*

2 листа водоросли нори, разрезанных пополам

1 чашка (150 г) подготовленного риса для суши

4 куска огурца, нарезанных полосками 0,5×1×7,5 см

1 чайная ложка васаби

На 24 порции • **Подготовка** 10 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 844 ккал • **Жиры** 0 г

Рулеты
с тунцом (Теккамаки)

Приготовьте рулеты с тунцом вышеописанным способом.

Примечание. *Прежде чем приступить к изготовлению рулета, разрежьте листы нори пополам и обрежьте их края так, чтобы они получились ровными и прямыми. Срезанные полоски можно использовать для обмотки других видов суши.*

2 листа водоросли нори

1 чашка (150 г) подготовленного риса для суши

4 куска тунца, нарезанных полосками 0,5×1×7,5 см

1 чайная ложка васаби

На 24 порции
Подготовка 10 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 973 ккал
Жиры следы

Рулеты

«Динамит» (с острым тунцом)

1. Смешайте рыбу, соус чили и лук-шалот.

2. Приготовьте рулеты вышеописанным способом.

4 листа водоросли нори

1 ст. ложка васаби

3 чашки (450 г) подготовленного риса для суши

150 г фарша из филе тунца

1 чайная ложка соуса чили (или корейского кимчи)

30 г рубленого лука-шалот

На 16 порций • **Подготовка** 15 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 2650 ккал • **Жиры** следы

Рулеты

по-калифорнийски (Ура маки-суши)

- 4 листа водоросли нори
- 3 чашки (455 г) подготовленного риса для суши
- 1 ст. ложка васаби
- 50 г японского майонеза
- 4–8 листьев «кораллового» салата
- 4 средние креветки (вареные) или крабовые палочки
- 1 спелое авокадо, очищенное от кожуры и косточки, нарезанное ломтиками
- 1 огурец, нарезанный тонкими полосками
- 8 ст. ложек икры летучей рыбы

1. Креветки слегка отварите в подсоленной воде, очистите, удалите темные внутренности, затем разрежьте креветки пополам вдоль (крабовые палочки нарежьте полосками). Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку. Очистите плод от кожуры и нарежьте ломтиками, огурец нарежьте тонкими полосками.

2. Приготовьте рулеты по-калифорнийски вышеописанным способом.

Вариант. *Очистите крупную морковь, разрежьте на толстые полоски и бланшируйте в подсоленной воде. Бланшируйте так же шпинат, промойте его холодной водой, дайте стечь и обсушите. Нарежьте филе лосося полосками толщиной в палец и замаринуйте их в мирин. Приготовьте рулеты по-калифорнийски вышеописанным способом.*

На 16 порций • Подготовка 15 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 3177 ккал • **Жиры** 2 г

Рулеты

«наизнанку» (Сякамаки)

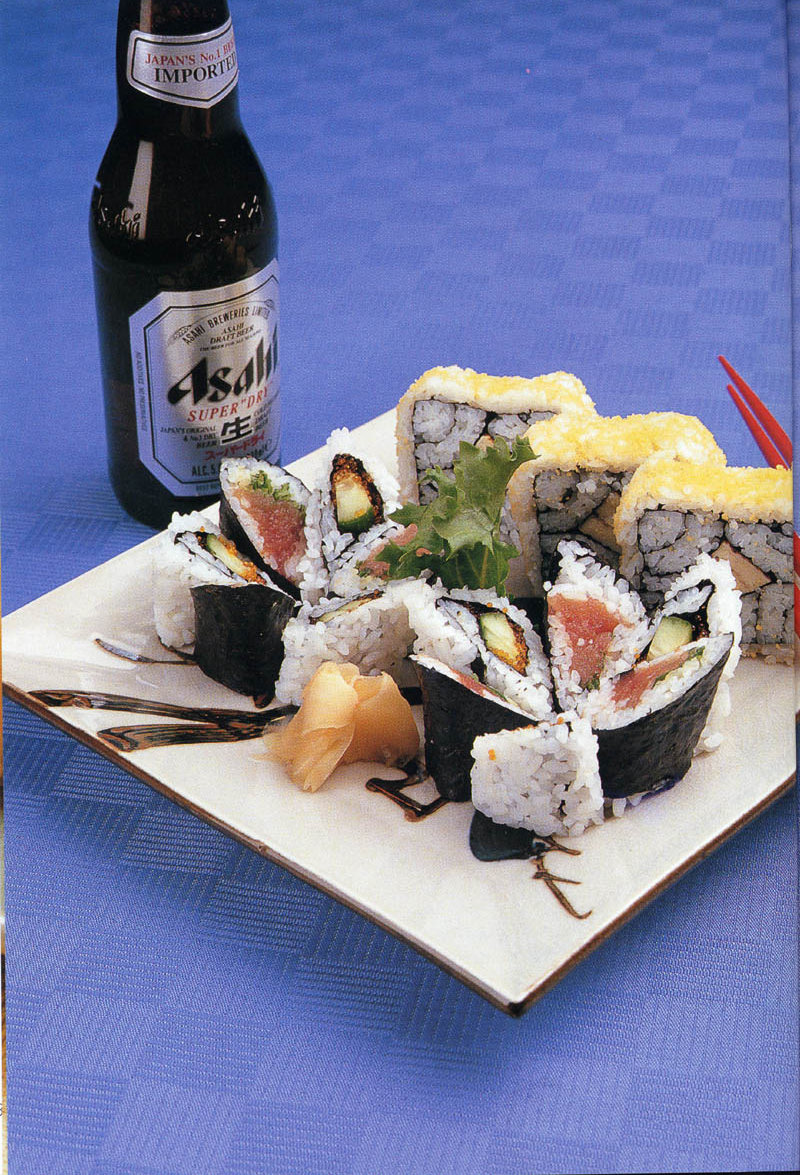
1. Приготовьте начинку для рулетов. Нарежьте полосками (0,5×1×7,5) лососину, авокадо и огурец.

2. Приготовьте рулеты вышеописанным способом.

Примечание. *Вы можете приготовить начинку в соответствии с сезоном и собственными вкусами. Например, авокадо не всегда можно достать, поэтому возьмите вместо него что-нибудь другое по вашему выбору. А прекрасной заменой икре летучей рыбы — и оригинальными вариантами — могут послужить кунжутное семя, икра лосося и хлопья из тунца-бонито.*

- 4 листа водоросли нори
- 3 чашки (450 г) подготовленного риса для суши
- 8 чайных ложек икры летучей рыбы
- 1 ст. ложка васаби
- 200 г филе лосося
- 1 спелое авокадо
- 1 огурец

На 2 порции • **Подготовка** 10 мин • **Тепловая обработка** 0
Калорийность 3168 ккал • **Жиры** 9 г


JAPAN'S No.1
IMPORTED
Asahi
SUPER "DRY"

Квадратные
рулеты (Сикаи маки)

1. Положите лист нори на бамбуковую циновку.

2. Равномерно распределите по его поверхности треть приготовленного риса для суши.

3. Сверху положите еще один лист нори.

4. На него — еще треть риса.

5. Сделайте рулет вышеописанным способом.

6. Разрежьте его вдоль на 4 части.

7. Положите последний лист нори на бамбуковую циновку и распределите по нему остаток риса.

8. Переверните нори и положите ее на кусок ткани. Поместите куски разрезанного рулета на лист нори углами наружу, заполните середину омлетом и начните закатывать.

9. Сделав рулет, придайте ему прямоугольную форму, посыпьте сверху и с боков тертым яичным желтком (его потом следует вдавить в рис до прилипания) и разрежьте на 4 равные части.

3 листа водоросли нори

250 г подготовленного риса для суши

омлет для суши, нарезанный квадратиками 1,5×1,5 см

кими оборо (протертый желток сваренного вкрутую яйца)

На 4 порции
Подготовка 20 мин
Тепловая обработка 0
Калорийность 1238 ккал
Жиры 9 г

Темаки-

суши

Темаки-суши появилось на свет как закуска, которую делали для себя вечно занятые повара. У них были под рукой все необходимые ингредиенты для приготовления суши, но из-за недостатка времени они предпочитали упрощенную технологию. Темаки — это разновидность суши, имеющая форму конуса («фунтика»). Темаки дает великолепную возможность поэкспериментировать с различными ингредиентами — такими, как, скажем, отварная курятина или тушеная говядина, по желанию сдобренные соусами. Приготовление этого блюда не требует специальных навыков и больших затрат времени. Оно получается очень вкусным даже с начинкой из недорогих продуктов.

Если нори еще не подсушена, это можно сделать самим, слегка подсушив каждый лист над огнем газовой плиты в течение 30 секунд. Сушить следует только с одной стороны, иначе это приведет к ухудшению вкусовых качеств. Можно также подсушивать нори на сухой сковороде на слабом огне до появления запаха. После этого лист нори должен стать хрустящим и приобрести темно-зеленый цвет.

Обрезки от листов нори можно использовать для приготовления приправ, ими также посыпают различные блюда.

Если вы готовите темаки-суши с очень мягкой или полужидкой начинкой, лучше помещать ее поверх риса.

В Японии в качестве ингредиента для темаки-суши и маки-суши большой популярностью пользуются побеги дайкона — белой редьки. Они довольно острые на вкус и хорошо подходят для суши с омлетом. Побеги дайкона можно приобрести в гастрономе, овощном магазине или на рынке.

Вы также можете вырастить их дома из семян. Маленькие темаки-суши — великолепная закуска, их очень удобно есть руками.

Примечание. *В качестве особого варианта, или если не удалось купить нори, для приготовления темаки-суши можно использовать листья салата-латука, особенно сорта «айсберг». Латук придает рулету легкий, освежающий вкус.*

10 листов водоросли нори, разрезанных пополам

500 г подготовленного риса для суши

васаби

Варианты начинки:

ломтики свежего тунца

острый тунец

креветки в кляре (тэмпура)

курица под соусом тэрияки

копченые креветки

крабовые палочки

филе пресноводного угря

икра летучей рыбы, лосося или морского ежа

омлет

огурец

авокадо

копченая лососина (или другая рыба)

Примечание. *Вместо васаби можно использовать японский майонез или сливочный сыр.*

Соотношение веса и меры

Жидкости			
55 мл	1/4 чашки	225 мл	1 чашка
115 мл	1/2 чашки	455 мл	2 чашки
170 мл	2/3 чашки	1 литр	4 чашки

Чашки и ложки	
60 мл	1/4 чашки
80 мл	1/3 чашки
125 мл	1/2 чашки
250 мл	1 чашка
1 1/4 мл	1/4 чайной ложки
2 1/2 мл	1/2 чайной ложки
5 мл	1 чайная ложка
20 мл	1 ст. ложка

Алфавитный указатель

Квадратные рулеты 43

Нигири-суши с белой рыбой по сезону 22

Нигири-суши с кальмаром 22

Нигири-суши с каракатицей 26

Нигири-суши с маринованным морским судаком 28

Нигири-суши с морским угрем 25

Нигири-суши с осьминогом 27

Нигири-суши с пресноводным угрем 25

Нигири-суши с морским гребешком 20

Нигири-суши с сердцевидкой 20

Нигири-суши с тунцом 18

Приготовление нигири-суши 8

Приготовление риса для суши 6

Рулеты «Динамит» (с острым тунцом) 37

Рулеты «наизнанку» 41

Рулеты «наизнанку» (техника) 14

Рулеты по-калифорнийски 38

Рулеты с огурцом 34

Рулеты с тунцом 34

Суши с брюшком лосося, запеченным на открытом огне 21

Суши с тофу 30

Темаки-суши 44

Тираси-суши 32

Толстые суши-рулеты 12

Тонкие суши-рулеты 10